

工作壓力大，生活節奏快，越來越多人存在不同程度的睡眠問題。當我們還在為睡不飽，睡不好糾結的時候，有那麼一批人每天僅需4到6個小時睡眠就能感到神清氣爽，精力充沛。

記者李娜

●傅姿惠介紹實驗室裡儲存基因的設備。記者李娜攝



健康新知
Health

短睡者天賦異稟

研究試循基因解密

三藩市加大醫院神經科學教授、睡眠行為專家傅姿惠(Ying-Hui Fu)經過十多年研究發現，全球1%的人每天僅需4至6個小時睡眠，就得以完成正常人7至9個小時才能實現的排毒與能量再生過程。通過對這些短睡者家族的基因研究，研究人員發現他們都出現了DEC2基因突變，經過多年對多個短睡家族的研究，目前研究人員已經確定了12個短睡者共同擁有的基因突變點。

傅姿惠描述說，一位來自猶他州的七十多歲老太太寫郵件告訴她，自己每天11點入睡，4點就起床，從小到大都是這樣的，而且精力好到不得了，參加各種社區活動。另外一位德薩斯州的九十多歲老太太也寫信告訴她說，自己到現在每周還會到當地的監獄做義工，感覺始終都精力充沛。

傅姿惠指出，希望通過對短睡者的研究，了解他們睡眠調節的運作方式，從而將其應用在一般人身上，提高睡眠品質，從而提高生活品質。她解釋說，越來越多的研究顯示，睡眠與很多其他疾病之間存在著密切的關聯，睡眠品質好的人，患阿滋海默症的機率比睡眠品質差的人要低1.5到2倍。除此之外，睡眠品質與抑鬱、肥胖、糖尿病、免疫力等都存在密切關聯。她說，其實睡眠很有可能是各類疾病的一個有效的預防措施，如果能夠保證睡眠質量，其他很多疾病的發病率都會得到有效控制。

她表示目前研究遇到的最大障礙就是研究經費不足。她指出，雖然現在睡眠問題已經越來越普遍，但是無論是政府還是個人資助方面，都不認為睡眠問題是一種疾病，因此很難申請到經費。她說，目前他們只是確定了短睡者的個別基因突變點，要想真正揭開短睡的秘密，大約還需要5到10年。

